

ڈاکٹر کا دسترخوان

اپریل 2012ء

قیمت 105 روپے

پاک سوسائٹی

ڈاکٹر کا کام

www.paksociety.com

صحت
کا خزانہ

• گھر کے پے مصالحو • آئیڈیل بلڈ پریشر؟ • فاسٹو کی میکر کیا ہیں؟



شیف آمن خان

72

آسٹریلیا

24

میلانہ پنڈی

انٹرویوز

ڈالڈا کا سترخوان فہرست

- 14 اب دور سے مدد کیجیے
16 آرتھو پیتھو لوجی
17 چند کا سیکس بہت خاص
18 اوکی ٹاڈن ڈائنٹ
22 ٹائوٹیکٹر
80 آئیڈیل جڈ پریش
84 ACHALASIA ایک بیماری
88 یوگ سب کے لئے

- 30 ماہر کیسٹس (ڈاکٹر کچن محمد سلیم برقی)
78 کارڈیالوجسٹ (ڈاکٹر واجد حسین)
چائلڈ اینڈ یوتھ
20 Autism بچوں کی دماغی کیفیت
43 ڈالڈا کا سترخوان سے

فوری فوڈ

- 10 دل کے تھیں صحت یاب
11 کچلی کی بیماری
12 اسٹریٹری
26 گھر کے پے صالے
88 دہر تھانیت اسلام علی سے لے

ہوم ٹیلی لائف اسٹائل

- 29 سنبھلے گھر
78 ٹیماور سٹوئر
96 گلاس پیٹنگ

مستقل سٹیل

- 9 چوکہ کہانے آپ سے
32 آج کی پانچ نیس
74 افسانہ
82 کوٹنگ اور گھڑائی کی رہنمائی
94 رنگ بن
97 ایک فلم رول
98 ستاروں کی روشنی

شاپنگ گائیڈ

- 90 ہوم ٹیم

92

جیو گئے کر سٹلر



ریسٹورن ریلوے

68



کچھ کہنا ہے آپ سے...

[illegible]

ماہنامہ نئے نئے جیت لیا

یہ کتاب ایک خاص نوعیت کی تحریر ہے اور اس کا ایک خاص مقصد ہے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ
مفسرین اور علماء کے خیالات کو ایک جگہ پر جمع کر دے اور ان کے مابین
کیونکہ اس کتاب کے بارے میں اور کچھ چیزیں بھی لکھی گئی ہیں۔ اس بارے میں جو
خالصے سے شائع ہوئے ہیں ان میں اس کتاب کے بارے میں جو کچھ لکھا ہے وہ اس کتاب کے
میں سے لیا گیا ہے۔ اس کتاب کے بارے میں جو کچھ لکھا ہے وہ اس کتاب کے
میں سے لیا گیا ہے۔ اس کتاب کے بارے میں جو کچھ لکھا ہے وہ اس کتاب کے

اللہ چاہے کہ تعالیٰ عظمیٰ سے یہاں

[illegible]

کسی کی طرف کروں گے تھوڑا سا؟

[illegible]

سید الشہداء علیؑ اور اہل بیتؑ کی شہادت

گھر پر آرائش اور بچوں کے مضامین، اور ان صفحہ کی سونائیزا، جیسے برف کے زروں میں، عالمی یوم خواتین سے متعلق مضامین، ریسٹورنٹ، راج مکے، کراچی اور لاہور کے ریسٹورانوں کی سی بہت کچھ لکھی۔ فریڈیک، انارڈ، رستورن کے ایک طرح پر ہوا انتخاب، وہاں ہم اسے برائے تک محفوظ رکھیں گے۔

مجلس العلماء والفقهاء في دار الحديث

آپ نے خدا کو اس متعلق مطمئن کیا تھا کہ اس کا خداوندوں پر عمل اور شرمندگی کے لیے عجز و شامع کر کے کیسے مطمئن میں خاطر خواہ اضافہ کیا۔ اسے مطمئن بنانے والے ایک Palio میں کوکبہ بہت ہی شگفتہ تھے۔ خدا کو اس کا جواب بہت شامع مل گیا تھا کہ یہ زمین میں خائے کر کے کا کھڑی اور پاکستانی تیرہ افراد کی خصوصیات کا کیا تھا۔ آپ نے اس بار کی محبت میں اسے مل کر یاد رکھا، واقعی تیرہ افراد سے اسلامی مسلمانوں کو جاری رکھنے پر تامل کرکشی فرماتی ہے۔

تمیلہ دھرمی، ۱۹۸۸ء

I Love You DA! DA

بارہی کا شمار وہاں اور بھی ہوتا ہے کہ وہاں کے لوگ ان کو دیکھ کر خوش ہوئے اور پھر گیارہوی
نمبر بشیر شد۔ مگر میر، روشن، امدادی، اطراف و ملتان، خزانہ داروں اور سویت شیراز، غرض علوان اور بیسویں ہی پنج کنگ نام۔

میں صاحبِ بہت خوش ہوں اور اللہ کا شکر یہ کہ
 کیا ہو۔ ساتھ یہ بھی کہ اب تو ایسا لگتا ہے کہ جیسے
 اللہ کا کچھ دیکھ لیں تو کھل میں ہے۔ (I Love
 You DALDA) اس لئے مالانہ
 مسکرتی چون فارم اور چیک بیجی رہی ہوں۔
 یہ گفٹ بھی ارمالہ کریں۔ مجھے ۵۰
 اڑھارہ دیئے گئے۔
 مسز انور جاوید

ایں وقت تک اہم دستوری

[illegible]

کیا آپ! اللہ اکبر! حرمِ حجاب کے لئے نکھٹا جائے ہیں؟

تو میرا خدا کرے! اب آج ہی اپنے مخلصان کو کہیں انعام کے کھانا پکانے کی آغوش کی کہیں۔ چلے آج کا دل اس آغوش
 انعامات میں گم ہو جائے۔ خیال ہے کہ آپ کا مخلص کیا دعا کا منتظر ہو گا؟ وہ نہ چاہے کہ جو اس کی تکیا بن جائے۔

الحمد لله الذي هدانا لهذا

ای میل پر: dkd@rev.com.pk

اور ان کو سزا دی جائے۔ کیا تجویزوں کی کتاب ملک منور کرا ہے آپ کے نام اور شکر کے ساتھ شائع کرے گا۔



اسٹرابیری ذائقہ اور صحت کے ساتھ ساتھ

سپیشل

نہر رکھا جاتا ہے اس میں موجود پانچ گرام تا نو گرام شوگر ہوتا ہے اس کی حفاظت کرتے ہیں اور شوگر کی کمی ہو سکتی ہے اس کی کمی سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

ملا کر کھانے کے

پریٹ سے ملنے والے اس میں صحت کے لیے بہت سے فوائد ہیں جو کہ اس کے کھانے سے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

دل سے بہنے والے

اس کی کھانے سے دل کی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے اور دل کی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے اور دل کی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔

بچوں کے لیے

اسٹرابیری میں کئی گرام تا نو گرام شوگر ہوتا ہے اس کی حفاظت کرتے ہیں اور شوگر کی کمی ہو سکتی ہے اس کی کمی سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔



اسٹرابیری میں کئی گرام تا نو گرام شوگر ہوتا ہے اس کی حفاظت کرتے ہیں اور شوگر کی کمی ہو سکتی ہے اس کی کمی سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

صحت کے لیے

اسٹرابیری میں کئی گرام تا نو گرام شوگر ہوتا ہے اس کی حفاظت کرتے ہیں اور شوگر کی کمی ہو سکتی ہے اس کی کمی سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

اسٹرابیری جس ایک قیمتی ٹائیک کا دور کر سکتا ہے
ہے، یہ جسم کی توانائی میں فوری اضافہ کرتا ہے
اور صحت کو بھی دور کرتا ہے

اپنے دل کے لیے

اسٹرابیری میں کئی گرام تا نو گرام شوگر ہوتا ہے اس کی حفاظت کرتے ہیں اور شوگر کی کمی ہو سکتی ہے اس کی کمی سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

اسٹرابیری میں کئی گرام تا نو گرام شوگر ہوتا ہے اس کی حفاظت کرتے ہیں اور شوگر کی کمی ہو سکتی ہے اس کی کمی سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

اسٹرابیری میں کئی گرام تا نو گرام شوگر ہوتا ہے اس کی حفاظت کرتے ہیں اور شوگر کی کمی ہو سکتی ہے اس کی کمی سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

اسٹرابیری میں کئی گرام تا نو گرام شوگر ہوتا ہے اس کی حفاظت کرتے ہیں اور شوگر کی کمی ہو سکتی ہے اس کی کمی سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

اسٹرابیری میں کئی گرام تا نو گرام شوگر ہوتا ہے اس کی حفاظت کرتے ہیں اور شوگر کی کمی ہو سکتی ہے اس کی کمی سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

اسٹرابیری میں کئی گرام تا نو گرام شوگر ہوتا ہے اس کی حفاظت کرتے ہیں اور شوگر کی کمی ہو سکتی ہے اس کی کمی سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

اسٹرابیری میں کئی گرام تا نو گرام شوگر ہوتا ہے اس کی حفاظت کرتے ہیں اور شوگر کی کمی ہو سکتی ہے اس کی کمی سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

اسٹرابیری میں کئی گرام تا نو گرام شوگر ہوتا ہے اس کی حفاظت کرتے ہیں اور شوگر کی کمی ہو سکتی ہے اس کی کمی سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

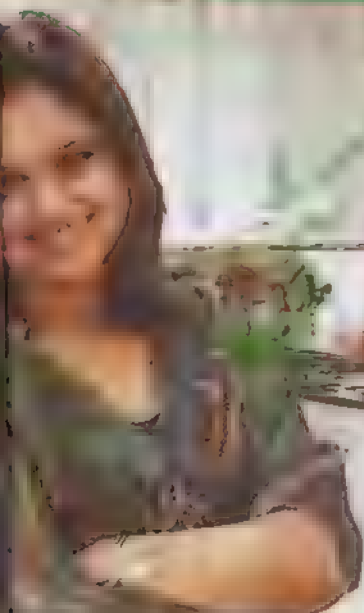
اسٹرابیری میں کئی گرام تا نو گرام شوگر ہوتا ہے اس کی حفاظت کرتے ہیں اور شوگر کی کمی ہو سکتی ہے اس کی کمی سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

پروٹین	1g
فائبر	3.8g
نار	0.63mg
سولیم	2mg
کیشیم	23mg
فوسفر	29.63mcg
مینگنیٹ	0.56mg
آئرن	12.96mcg
پوٹاشیم	44.82mcg
نیکوٹینک	1.16mg
زینک	0.2mg
کالسیئم	30mg
کالسیئم	18.72mg
کالسیئم	11g
کالسیئم	0.09g
کالسیئم	94.12mg
کالسیئم	3.17mcg
کالسیئم	44.82mcg
کالسیئم	92mcg



صحت بخش مذاہیت کا دوسرا نام

[illegible][illegible]



Healthy Cooking کی پچھن شیف آمنہ سے ملے ہات وقت تحت و تہہ ت کار شتاب خیال

شیف آمنہ

شیف آمنہ کی پچھن کے لیے آپ کو صرف کام سے دور نہیں رہنا پڑتا بلکہ آپ کو اپنے گھر میں ہی رہ کر اپنی پچھن کو برقرار رکھنا پڑتا ہے۔ شیف آمنہ کی پچھن کے لیے آپ کو اپنے گھر میں ہی رہ کر اپنی پچھن کو برقرار رکھنا پڑتا ہے۔ شیف آمنہ کی پچھن کے لیے آپ کو اپنے گھر میں ہی رہ کر اپنی پچھن کو برقرار رکھنا پڑتا ہے۔

شیف آمنہ کی پچھن کے لیے آپ کو صرف کام سے دور نہیں رہنا پڑتا بلکہ آپ کو اپنے گھر میں ہی رہ کر اپنی پچھن کو برقرار رکھنا پڑتا ہے۔ شیف آمنہ کی پچھن کے لیے آپ کو اپنے گھر میں ہی رہ کر اپنی پچھن کو برقرار رکھنا پڑتا ہے۔

تاریخ صرف

انجمن صحت کو تاپا پتہ

انجمن صحت کو تاپا پتہ کے لیے آپ کو صرف کام سے دور نہیں رہنا پڑتا بلکہ آپ کو اپنے گھر میں ہی رہ کر اپنی پچھن کو برقرار رکھنا پڑتا ہے۔ انجمن صحت کو تاپا پتہ کے لیے آپ کو اپنے گھر میں ہی رہ کر اپنی پچھن کو برقرار رکھنا پڑتا ہے۔

انجمن صحت کو تاپا پتہ کے لیے آپ کو صرف کام سے دور نہیں رہنا پڑتا بلکہ آپ کو اپنے گھر میں ہی رہ کر اپنی پچھن کو برقرار رکھنا پڑتا ہے۔ انجمن صحت کو تاپا پتہ کے لیے آپ کو اپنے گھر میں ہی رہ کر اپنی پچھن کو برقرار رکھنا پڑتا ہے۔

پندرہ روزہ

کلب کی مہر شپ حاصل کرنے پر آپ کی توقع
درج ذیل افراتفری کا شکار ہو سکتے ہیں۔

- ڈالنا مصنوعہ کی خریداری پر خصوصی آفر
- ڈالنا ایڈوائزری سروس کی چاب سے متعلقہ کی جانے والی درکش پس اور کوئٹ کلاس میں شرکت کے لئے، انجیل ڈیٹا کوئٹ پاسز
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سیدھا، چٹائی صلا جیتوں کو بروئے کار لانے کے ساتھ امراموقع

واللہ اکابر خواں راہیہ زکب خری میر شہ حاصل کرنے کے لئے جہنم میں فار
کون کر کے کی اور کس نمبر۔ 3660 کر رہی۔ روا کہجے۔

دالدا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name _____

Address

Phone No _____

Email



0800-32632 • P.O. Box 3660 •

darda.advisory@dardafoods.com

آج کیا پکائیں؟

 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>06</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>05</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>04</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>03</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>02</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>01</p>
 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>12</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>11</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>10</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>09</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>08</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>07</p>
 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>18</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>17</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>16</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>15</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>14</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>13</p>
 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>24</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>23</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>22</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>21</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>20</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>19</p>
 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>30</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>29</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>28</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>27</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>26</p>	 <p>جمہ</p> <p>چکن کوری کئی گوشت</p> <p>25</p>



آپ کی صحت ڈالڈا کے ساتھ

قارئین آپ کی پر زور فرمائش پر ہم اس ایٹو کو خصوصی ہیلتھ ایڈیشن کے طور پر پیش کر رہے ہیں۔
ویسے تو ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تراکیب میں سب سے پہلے اپنے قارئین کی
صحت کو مد نظر رکھا جاتا ہے لیکن اس مرتبہ ہم نے ان تراکیب کو بنانے میں کچھ عام بیماریوں کے
ماہرین جیسے کہ شوگر، دل کے امراض، موٹاپا اور حد سے زیادہ دبلی پن کے بارے میں رائے کو
بھی شامل کیا ہے۔ یوں تو ماشاء اللہ اب لوگ اپنے بارے میں جاننے اور اپنی غذا کے بارے میں
خاصے محتاط ہو گئے ہیں اسی کو دیکھتے ہوئے ہم نے اس ایٹو کو ترتیب دیا۔

صحت کا عالمی دن

پس منظر



1945 میں مختلف ممالک کے سفارت کاروں کی کاوشوں کی بدولت اقوام متحدہ کا قیام عمل میں آیا۔
1946 میں اقوام متحدہ ہی کی ایک سماجی و اقتصادی کونسل تشکیل دی گئی، جسے صحت کے مسائل کے لئے وقت
کر دیا گیا جو کہ پہلی عالمی جنگ کے بعد طبی مدد کی فراہمی کے حوالے سے Overburdened ہو گئی۔ اسی وجہ سے
دوسری جنگ عظیم کے دوران مؤثر انداز میں خدمات انجام دینے کے قابل نہ رہی جبکہ یہ اقوام متحدہ کے ریلیف پروگرام کی
انتظامیہ کا ہی کام تھا کہ وہ دہائیوں کا علاج معاہدہ کریں۔

عالمی صحت، سہیلی کا کردار

7 اپریل 1948 کو عالمی ادارہ صحت (WHO) قائم ہوا۔ بعد میں تنظیم نے دنیا بھر سے بچک کے خاتمے پر نظیر رقم خرچ کی اور دنیا بھر میں عوامی صحت کے بہت سے پہلوؤں کو
بہتر بنانے کے لئے حکمت عملی وضع کی اور ان کے نفاذ اور عمل درآمد کو یقینی بنایا۔ آج تک بلکہ 193 ممالک WHO کے رکنیت اختیار کر چکے ہیں۔ 1948 میں پہلی عالمی
صحت اسمبلی نے ”صحت کا عالمی دن“ منانے کا اعلان کیا۔

صحت کا پہلا عالمی دن

پہلا ”صحت کا عالمی دن“ 17 اپریل کو منانے کے شواہد ملتے ہیں جو دراصل عالمی ادارہ صحت کی سالگرہ کا ہی دن تھا۔ تب سے یہ دن دنیا بھر کے افراد و تنظیموں کو صحت کے مسائل کی
تازہ ترین صورت حال پر غور کرنے اور صحت سے متعلق دورہ حاضر کی دیکھیں گیں پر قابو پانے کے لئے عملی اقدامات مع کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

موٹاپے کے امراض کی ماہر ڈاکٹر فرح نادیہ کی رائے کے مطابق

”استحسانات کے دنوں میں فکر مند رہنا، پیٹھے پیٹھے مرغی کھانے اور کنٹیکٹری (تیکری میں بننے والی) آٹھ کھاتے رہنا بہت نقصان دہ ہوتا ہے اور اگر کچھ چڑتی اور
نہایتی، عرصے بھی حق ہوں تب بھی بھوک کو کنٹرول کرنے والے نند و نعال نہیں رہتے۔ خواہشیں دور عمر بچیاں ورزش نہیں کرتیں اور جنک فوڈ زیادہ لیتی ہیں
اس سے ہارمونل سسٹم بگڑ جاتا ہے۔ ورزش بہت ضروری ہے اور جنک فوڈ پر پابندی لگنی چاہیے۔ مائیں کنٹرول کریں گی تو بچیاں بھی محتاط ہو جائیں گی۔“

<p>کیا بالکل نہ کھائیں</p> <p>پڑا گوشت (کائے پیس وغیرہ) ہارور پڑا پٹھہ سٹافیاں، مٹھے شوربات اور اسٹوڈ کولڈ کھس</p>	<p>کم مقدار میں کھائیں</p> <p>مٹی چائے، آب، بانی والا دودھ، آب سکھ اور تیکری آٹھ اور پڑا گوشت</p>	<p>کیا کھائیں</p> <p>بکلی کے آٹے کی روٹی، مرکتہ فش یا مرغی، ناشتے میں دلیہ، کوئی ایک پھل، سوی سبز، سبز قریش، دو چمچیں صرف ملا اور ایک پھل، دات کے کھانے میں پروٹین سب ڈون (مچھلی یا مرغی)۔</p>
---	--	---

ذیابیطس کے ماہر ڈاکٹر کیپٹن محمد سلیم برنی کہتے ہیں

”اس مرض پر قابو پانے کے لئے بیماری کو سامنے رکھ کر خوراک، ادویات اور ورزش کا درست تعین کرنا سب کی ضروری ہے۔ ڈاکٹر کی ہدایات پر سختی سے عمل کرنا چاہئے۔ اپنا بلڈ سکر اور گلیسٹرول قابو میں رکھیں۔ اپنے پیروں کا معائنہ روزانہ کریں۔ اپنے دانگوں کی صفائی کا خیال رکھیں، لفٹ، اسٹائلز میں تبدیلی، غذا میں احتیاط، وزن میں توازن ضروری ہے۔ 15 دن بعد لارمی شوگر ٹیسٹ کروائیں۔“



کیا بالکل نیکامی

چوہدری جاوید
ممتازی ٹیبلٹ
کوئلہ ڈیٹکس
سمجھو
تازہ پانی اور پکری مسک
شریت اور دوا ہاے اس۔



کم مقدار میں کھا لیں

چاول
سویا اناج
چکنو، آدو
تلی ہوئی اشیاء
روٹی، دیر، دھن،
جاس، فاس، دھن۔



کیا کھا لیں

کرکٹ
سیریاں
اردی کے پتے
نیکس، جری مرغ
سلا، مٹائی، چاکلہ
پھوس اور پکری گولی۔

دل کے امراض کے ماہر ڈاکٹر واجد حسین کی رائے میں

”انسانی جسم میں دل یہ اہم جزو ہے جس پر زندگی اور صحت کا کس اخصار ہوتا ہے۔ ایک جدید ترین تحقیق کے مطابق انیشیائی باشندوں کی صحت عمر میں ہی بڑی کی ہوئی ہے۔ یہ سب چاہے کچھ ہو، عرصہ ہوا ہم نے دل کی حفاظت کرنی چھوڑ دی ہے۔ جو رابطہ زندگی اور کھانے پینے کی ثقافت میں خاص بڑی تبدیلیاں واقع ہوئی ہیں۔ کسی زمانے میں لوگ کھاتے کھاتے اور چمیل قندی زیادہ کرتے تھے۔ اب سائنس اور کھانے کی سہولتوں سے فائدہ اٹھاتے ہوئے چمیل قندی کم کرتے ہیں اور میٹھے میٹھے کھاتے دہتے ہیں جس کے نتیجے میں موت پا جاتا ہے ہیں اور بیماری جڑی کا استعمال کر کے ہڈی بڑھ کر، شوگر، ورنل کے امراض میں اضافہ کرتے گئے ہیں۔“



کیا بالکل نیکامی

نشیات، شکریت دوشی
کافی، میٹھا پانی،
کاسے کے پائے،
پورا اندر دیکھیں،
کولا مارکس۔



کم مقدار میں کھا لیں

دودھ دہی باری
کھانا، کھجور،
کافی، مرچ، گوشت
دراکس سے بچتے
کیا باغی۔



کیا کھا لیں

چھٹی، مرغی، بھوس،
تارہ ستریاں،
پیرا، اور کدو،
انڈے کی سفیدی،
اور کھجور، کدو،
اس میں مونو پیٹریٹس ہوتے ہیں۔

ترکیب:

- 2000 گرام
 حسب دوا
 ایک کھانے کا کٹہر
 ایک پائو
 پچاس کٹہرے
 ایک چائے کا کٹہر
 ایک چائے کا کٹہر
 ایک چائے کا کٹہر
 ایک چائے کا کٹہر
 ایک چائے کا کٹہر
 حسب ضرورت
 حسب ضرورت

پیشہ میرا سیکھنی چاہیے کہ یہ نہیں اس۔ ہمیں ہر دن پہلے رکھ کہ جو اس اور تمام چیزوں کے ساتھ اس صحت بخش دیش کا طور ہے۔



پسٹیکو (Pasticcio)

ترکیب:

- سب سے پہلے پستو کا ٹکڑے کے ٹکڑے بنائے جائیں گے (دھواں گھاس بنائے گئے) دھکی مہو پ کر دکھائیں تاکہ پاور پلا کر چھریں میں پلا کر ۱۵۰ گرام بنائیں۔
- جب دھواں گھاس بنائے جائیں گے تو پستو کا ٹکڑے بنائے جائیں گے (دھواں گھاس بنائے گئے) دھکی مہو پ کر دکھائیں تاکہ پاور پلا کر چھریں میں پلا کر ۱۵۰ گرام بنائیں۔
- دھکی مہو پ کر دکھائیں تاکہ پاور پلا کر چھریں میں پلا کر ۱۵۰ گرام بنائیں۔
- دھکی مہو پ کر دکھائیں تاکہ پاور پلا کر چھریں میں پلا کر ۱۵۰ گرام بنائیں۔
- دھکی مہو پ کر دکھائیں تاکہ پاور پلا کر چھریں میں پلا کر ۱۵۰ گرام بنائیں۔
- دھکی مہو پ کر دکھائیں تاکہ پاور پلا کر چھریں میں پلا کر ۱۵۰ گرام بنائیں۔
- دھکی مہو پ کر دکھائیں تاکہ پاور پلا کر چھریں میں پلا کر ۱۵۰ گرام بنائیں۔
- دھکی مہو پ کر دکھائیں تاکہ پاور پلا کر چھریں میں پلا کر ۱۵۰ گرام بنائیں۔
- دھکی مہو پ کر دکھائیں تاکہ پاور پلا کر چھریں میں پلا کر ۱۵۰ گرام بنائیں۔
- دھکی مہو پ کر دکھائیں تاکہ پاور پلا کر چھریں میں پلا کر ۱۵۰ گرام بنائیں۔

اجزاء:

تھوڑے	200 گرام
کھجور	100 گرام
نمک	حسب ذوق
دھواں گھاس	۱۵۰ گرام
مہو	دھواں
پسٹیکو پاور	کپ چائے کا کافی
ٹکڑے	دھواں
دھواں	دھواں
پسٹیکو	کپ چائے کا کافی
کاپی مری کی ہوتی	کپ چائے کا کافی
جاس	کپ چائے کا کافی
مسٹر دھواں	کپ چائے کا کافی
چنے دھواں	کپ چائے کا کافی
دھواں گھاس	دھواں
دھواں گھاس	دھواں

پیرینٹیشن:

پسٹیکو سے پلا کر دکھائیں تاکہ پاور پلا کر چھریں میں پلا کر ۱۵۰ گرام بنائیں۔

ترکیب

- [illegible]

پریوینٹیشن

یہی تو ان کے چار چار دلوں کا ایسے ہی جیٹس یا سکاڑے اور درجہ اولیٰ اور درجہ دوم کے جیٹس ہیں جس کا ہمارا جیٹس ان کے جیٹس کے مقابلے میں بہت کم ہے۔



حراء
بہشت

- | | |
|---------------------|---------|
| ۱۔ مگر | ۲۔ گھڑت |
| ۳۔ حسبِ وقت | ۴۔ تھیں |
| ۵۔ کیا کھانہ کھا کر | ۶۔ |
| ۷۔ رات کو کھانا | ۸۔ |
| ۹۔ کھانے کے | ۱۰۔ |
| ۱۱۔ کھانا | ۱۲۔ |
| ۱۳۔ کھانے کے | ۱۴۔ |
| ۱۵۔ کھانے کے | ۱۶۔ |
| ۱۷۔ کھانے کے | ۱۸۔ |
| ۱۹۔ کھانے کے | ۲۰۔ |
| ۲۱۔ کھانے کے | ۲۲۔ |
| ۲۳۔ کھانے کے | ۲۴۔ |
| ۲۵۔ کھانے کے | ۲۶۔ |
| ۲۷۔ کھانے کے | ۲۸۔ |
| ۲۹۔ کھانے کے | ۳۰۔ |
| ۳۱۔ کھانے کے | ۳۲۔ |
| ۳۳۔ کھانے کے | ۳۴۔ |
| ۳۵۔ کھانے کے | ۳۶۔ |
| ۳۷۔ کھانے کے | ۳۸۔ |
| ۳۹۔ کھانے کے | ۴۰۔ |
| ۴۱۔ کھانے کے | ۴۲۔ |
| ۴۳۔ کھانے کے | ۴۴۔ |
| ۴۵۔ کھانے کے | ۴۶۔ |
| ۴۷۔ کھانے کے | ۴۸۔ |
| ۴۹۔ کھانے کے | ۵۰۔ |
| ۵۱۔ کھانے کے | ۵۲۔ |
| ۵۳۔ کھانے کے | ۵۴۔ |
| ۵۵۔ کھانے کے | ۵۶۔ |
| ۵۷۔ کھانے کے | ۵۸۔ |
| ۵۹۔ کھانے کے | ۶۰۔ |
| ۶۱۔ کھانے کے | ۶۲۔ |
| ۶۳۔ کھانے کے | ۶۴۔ |
| ۶۵۔ کھانے کے | ۶۶۔ |
| ۶۷۔ کھانے کے | ۶۸۔ |
| ۶۹۔ کھانے کے | ۷۰۔ |
| ۷۱۔ کھانے کے | ۷۲۔ |
| ۷۳۔ کھانے کے | ۷۴۔ |
| ۷۵۔ کھانے کے | ۷۶۔ |
| ۷۷۔ کھانے کے | ۷۸۔ |
| ۷۹۔ کھانے کے | ۸۰۔ |
| ۸۱۔ کھانے کے | ۸۲۔ |
| ۸۳۔ کھانے کے | ۸۴۔ |
| ۸۵۔ کھانے کے | ۸۶۔ |
| ۸۷۔ کھانے کے | ۸۸۔ |
| ۸۹۔ کھانے کے | ۹۰۔ |
| ۹۱۔ کھانے کے | ۹۲۔ |
| ۹۳۔ کھانے کے | ۹۴۔ |
| ۹۵۔ کھانے کے | ۹۶۔ |
| ۹۷۔ کھانے کے | ۹۸۔ |
| ۹۹۔ کھانے کے | ۱۰۰۔ |

دو کھانے کے چمچ

گوہنڑ مہاش میں نکال کر بار یک سہ ہوا م اوحسیا چھڑکا، یہ اور گھر کی ہی، دوتی چپاتی کے ساتھ طلب اشیا تھیں۔



بریاں پلاؤ

ترکیب:

- ۱ کلو گرام کھجور سے چار ٹمپوں کے سبب بھجوریں تھوڑی تھوڑی والوں کو، اور ان ہاتھوں میں لے کر اچھی طرح تھپتھپا کر لے جائے گا
- چھلکے پر وال کو دیکھیں، یہ ایک چھکھکھاتی کڑا لے کر ان کے درمیان میں کانٹا جائے، پھر ان کی والوں کو اس میں والوں کے سے پٹی کی طرح
- میں اور اسے سے شہد کا کچھ بھریں، ان کا بھریں ان کا کھانے۔ سبب میں روٹ کر چھلکے پر چھکھکے کر لیں
- چاروں کو جو کھجوریں سے لے کر کھجوریں، یہاں کو دیکھ کر کھجوریں
- چھلکے میں والوں کو دیکھ کر اس کو کھجوریں کھجوریں کھجوریں، یہاں کو دیکھ کر کھجوریں کھجوریں
- پھر اس میں سن اور اس کو کھجوریں کھجوریں کھجوریں، یہاں کو دیکھ کر کھجوریں کھجوریں
- ٹیمپوں کو کھجوریں
- چاروں کو کھجوریں ٹیمپوں کو دیکھ کر کھجوریں کھجوریں، یہاں کو دیکھ کر کھجوریں کھجوریں
- جب پانی خشک ہوئے پتے جائے تو ان کو کھجوریں کھجوریں کھجوریں، یہاں کو دیکھ کر کھجوریں کھجوریں

اجزاء:

• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور

• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور

پیر مشینیں:

• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور
• ۱ کلو گرام کھجور

ترکیب:

- [illegible]

ان کو جاننا ہے کہ میں نے اللہ تعالیٰ سے کیا کیا ہے۔

200 گرام
 زنجبیل
 آبی میاں
 حبسہ
 یک کھانہ
 ایک پکوانچ
 ایک لڑ
 10 سے تھوڑا
 حبسہ پام
 مٹن سے تھوڑا
 پکارت سے تھوڑا
 ایک کھانہ
 حبسہ روت

ترکیب

[illegible]

فہم صحت و عافیت ہیں، مگر "وہ" کے الٹے مزید الفاظ کا مطالعہ ضروری ہے۔

میں توں میں "توہاں" تھا۔ چلنے کا یہوشاں نہ رہی ہو دوسرے کے کہ۔ ان کا جس طرح سے قرآن رتہ ہوئے یہ وقت میں "بے" الی یا جہاں۔

حراء

25

۹۲

ہے جو ہے

988

10

1

1.1

10

10

۱۰۰

— 25 —

مرحوم

میں سے

1

آزمونی

٥٠٥

درجہ

5.4.

۱۰۰۰

5.9.2

499

2

10

—

1

ترکیب:

- والدہ کو کہہ کر یہ بات کہی کہ میں نے چند دن سے صحت منظر کو دیکھ رہی ہیں والدہ کو ڈانڈا کر کے کہہ دیا کہ میں نے
 جس دن کو کوہِ سمانہ کی چوٹی پر بھیجا وہاں آئے ہیں اس کا ہلکا ہلکا کر کے میں کو کوہِ سمانہ کی چوٹی پر بھیجا کہ میں
 آئی ہے آپ مجھے دے دیں جب والدہ نے یہ سنا تو بہت شرمیلی ہو گئیں کہ میں نے کہا تھا کہ میں نے
 بھیجا ہے اب تک میں نے نہ لیا تھا والدہ نے کہا کہ یہ دے دیں کہ میں نے کہا تھا کہ میں نے لیا ہے والدہ نے کہا کہ میں
 چاہتا ہوں کہ والدہ کو کہیں والدہ نے کہا کہ میں نے کہا تھا کہ میں نے لیا ہے والدہ نے کہا کہ میں نے لیا ہے والدہ نے کہا کہ میں
 میں نے کہا تھا کہ میں نے لیا ہے والدہ نے کہا کہ میں نے لیا ہے والدہ نے کہا کہ میں نے لیا ہے والدہ نے کہا کہ میں
 اس وجہ سے کہ میں نے کہا تھا کہ میں نے لیا ہے والدہ نے کہا کہ میں نے لیا ہے والدہ نے کہا کہ میں نے لیا ہے والدہ نے کہا کہ میں
 ڈانڈا کر کے کہہ دیا کہ میں نے لیا ہے والدہ نے کہا کہ میں نے لیا ہے والدہ نے کہا کہ میں نے لیا ہے والدہ نے کہا کہ میں

پہرین فتیہ:

ان کے ساتھ ملوث ہونے کے بعد گرم گرم مٹی میں ڈالیں اور تازہ کڑی چٹے پیاز لٹک کر اچھے ہوتے چادروں کے ساتھ جھنڈا کر لیں۔

جواب:

عالي

• \$120

4

2

54

۴۳۳

九

4

44

499

1

Y

1234

44

... 6

ترکیب:

- [illegible]

ال مختلف ویزید۔ یہ کونکر رحیم الخو کے ساتھ پیش کریں

ایک نئے کانچے
آب کھانے کا پیچ

حرفاء:

ہمارے گھر:

2

”رہ جیسا پہا ہو“

۲۰

۱۰۰

۱۰۰۰

— 33 —

طاهر

11

200

2/2/21

1072.

الحمد لله



مغلی قیمر

ترکیب:

- [illegible]

حرفاء:

ترکیب:

- "لوگوں کو ہمیں کچھ نصیحتیں دینا چاہتا ہوں کہ ان کو یاد رکھیں کہ
 اگر میں بلائے کا شکار ہوں تو ان کو نہیں ہے۔" دست بردار بن آجی کہہ کر یہ واقعہ دیکھ کر ہر ایک کو ہلکا سا دم سے ٹھکراتی ہوئی
 چہرہ آئیں ان کے ہاتھ سے دست تکہ چلی گئی اور آہستہ سے ٹوٹ پھوٹ کر
 بچے کی طرح نکل پڑا۔ تاہم یہی وہی درویش تھا جس کا ہم نے پہلے دیکھا تھا۔
 ان کے ہاتھ میں فرار کے لئے ایک گھڑی رکھی گئی تھی۔ جب کہ اس کو سونپی آجی پر توجہ دینا چاہتا تھا کہ شہرہ وہاں سے
 نہیں گائی، بلکہ وہ آجی کے ساتھ رہا۔ جسے پہلے پہل شہرہ وہاں سے ہر ایک کی ہوتی ہی رہی اور دیکھ کر وہی ان کی آجی پر توجہ دینا چاہتا تھا کہ شہرہ وہاں سے
 رکھ کر دے۔ یہ ہے کہ تاریخ

پیرایش:

اس حریف اور عنف و کڑاہی کو حسبِ پسند گرم گرم تانِ جامع اُٹھوں کے ساتھ پیش کریں

آپ کا

کے لئے

مکمل و مستقیم

6. 2

سپ دا

ایک نگر دور میاں

میں سے چاہتا ہے

ایک کھانے کا بیج

ایک چارٹ

ایک چار

ایک بارے میں

1997

المجلة

3

١٢٠

جاری ہے

1995.54

1991

10

1. 2

۱۰۰۰

۱۸۸۲

2



چاکلیٹ لیمن موز کیک

ترکیب:

- 100 گرم چاکلیٹ کٹھنے کے چالے میں ڈال کر اس میں چاکلیٹ سپر ڈائیس اور تیلے ہوئے پانی پر اتنی دیر گھس کر چاکلیٹ بھول جائے چوبیس بجے چاکلیٹ میں سرسے ایل کرنا چھی طرح ملائیں اور ایک باغے واسے تھک بین میں چھپا کر تھیں گا دیں۔ ایک گھنٹے کے لئے زبردستی رکھ دیں۔
- اس ڈال کر جانے کے لئے تھیں کر ڈال اور چاکلیٹ موز ٹیکہ دیکھو چھپائیں۔
- چاکلیٹ سرسے باغے کے لئے دو تھوں کی سیدیں کو صاف خشک کیا جائے اس الیکٹرک پیڑ کی دے دے اٹا چھس کر صحت چاک۔ جن چھپا۔ پھر ان تر ایک ایک کر کے روٹی لاتے جائیں اور پکھینے جائیں۔
- قریش کریم کو پکھینے سے نکال کر صاف خشک چالے میں ڈالیں اور اس میں ایک چھٹائی چائی چلی ڈال کر چھپا دے میں صحت کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- دس بجیں چھٹائی صحت کے لئے فریج سے نکالیں۔ اسے صاف الٹا کر پیڑ سے چھپا دیں۔
- 150 گرم چاکلیٹ تھکے چھپے گوبے کے کسے ذیل ہوا تر پر بھلا دیں
- پھر تھکے چاکلیٹ اور کریم کو ایک باغے میں ڈال کر فریج کی دے دے بکا مالا میں اور خشک کر کے لئے رکھ دیں
- بین ڈال باغے کے لئے خشکے کے چا سے میں دو تھوں کی روڈیاں اس کر اس میں چھٹی ڈالیں اور صحت کے لئے پال پر رکھ کر الیکٹرک پیڑ سے چھپائیں
- پھر چھپے بکا کر اس میں گوبے کا اس شامل کریں اور دو بار دھاتے ہوئے پال پر رکھ کر پکھینیں
- چوبیس بجے چاکلیٹ میں سرسے ایل کرنا چھی طرح چھپا کر صحت کر کے رکھ دیں
- تھک چیں کر کے دے نکال کر اس پر پیکھیں کرنا چھپا کر اس میں چاکلیٹ موز ڈالیں اس طرح دو دو دے دے انوں چھ دیں کی تھک لائیں اور صحت کر کے چا سے چھپے کے لئے فریج میں رکھ دیں

احزاء:

روغرو	ٹھکے
روغرو	ٹھکے کی روڈیاں
چھٹا ہاے سٹیک	میں کریم
دراہ چال	چھٹی
دراہ چال	چال کے سرسے
250 گرم	کوٹھکے چاکلیٹ
چاکلیٹ کے سٹیک	چاکلیٹ سپر ڈی
ایک چال	فریج کریم
روکھ کے سٹیک	دارتھین چھس

پیرینٹ ٹیکسٹن

پیش کرتے ہوئے اسے احتیاط سے دیکھ لیں۔ یہ نکال دیا جائے گا۔ یہ میں چھٹی کر کے لئے ہے۔ پھر لے کر اس میں گوبے کا سٹیک ہے۔



دو گیس اور بیٹھوں کی آگنی پاش ہو جاتے۔ آپ بھائی جنھوں نے دیکھیں یہ تو پیش کشیں کر رہی تھیں گے اور دوسرا مال

سایا میں سرگرم رہ سواران کی پیش کشیں آپ کو اور بھی بہت سی عداوت پیش کرتے تھے۔ دیکھ کر بدشگونی سے آپ

کھنکھارے کرتے تھے اور ان کے ہاتھ اور گھٹائے اور ان کے ہاتھ کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

کے آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

کے آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

کے آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

کے آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

کے آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

کے آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

کے آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

کے آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

جس میں آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

جس میں آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

جس میں آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

جس میں آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

جس میں آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

جس میں آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

جس میں آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

جس میں آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

جس میں آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

جس میں آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

جس میں آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت

جس میں آپ کو آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت کے اشاروں سے آپ کی طرف سے ہر حرکت



مستور کا نگرانی منظر

فصل

123



دریافت می شود.

(پھوٹی ہوئی کے لئے) دھواں کا - سے سے دھواں سے ہے۔

م

[illegible]

کلیں گے۔ مجھے مجھ میں ہے۔ یہ ہے۔

[illegible]

کے مقررہ اصول کے آس پاس سے والے عقد مت پر خیر و شر کے درجہ

سے دستور لائی ہیں کہ ان کا سیکرٹری جنرل یا نائبین ان کے سب سے بڑے بھائی یا بہن کے ہوتے ہیں۔
عمر ۱۸ سال سے زیادہ ہونے کا خیال تھا دستور لائے کے زیادہ عمر سے

اس کام کو کوئی اور نہ کر سکتا تھا یہاں لئے کہ مشورہ لا سکا کی اپنی بیوی خوار ہو چکی تھی اور اس کام کا تمام جی لا جو نہ لا سکتی۔

پتا کچھ پر محنت چھیڑی گئے۔ اس سے نکلے رہا یا تو اس کا رکتو ۔

نکلیں وہ یہ ہیں کہ ان کے تہوں اور اسی وقت دیکھا ہے کہ ”

[illegible][illegible]

میں نے اپنی ساری دنیا کو اپنے لیے لے لیا۔

۱۱۔ "پتا چھپا ہوا ہے"

کامیابی کے لئے اس طرح کی ضرورت ہے کہ اس کی بنیاد پر ایک نیا نظام بنایا جائے۔

انہوں نے جو کچھ لکھا ہے اس میں ان کے خیالات اور عقائد کا ایک خوبصورت خاکہ ملتا ہے۔ ان کے خیالات اور عقائد کا ایک خوبصورت خاکہ ملتا ہے۔ ان کے خیالات اور عقائد کا ایک خوبصورت خاکہ ملتا ہے۔

توٹ سکتا ہے اور ان حدوں کو دھکے دے گا جس کو وہ چاہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ وہ ایک حد پر پہنچ جائے اور صرف اتنا ہی

www.fox.com

سندھ کے آئین کے تحت ہے۔

۱۔ سالہ پانچہ تھوڑے پختہ ہوئے۔ ۲۔ ماہیہ و نمور بھی سے کھاناں اور کھانے کی چیزیں بھی جاتی تھیں۔
۳۔ کوئے پہاڑی سوہا پر سے چلے جاتے تھے۔ ۴۔ لڑکوں میں چھوٹی لڑکیوں کو یہاں بھی لاکھ بنگلے

روح انیس سے دوں میں ہے۔ کھلا دوا، جو روح، ہے ناپائیدار، آتی، اور دوا دینے والے کے پیور ملکہ میں پہلے
 کی تھی، جو لاچار کی بھی میں مہلت ہے۔ نہ شہادت جیسے اس کی ۱۵ سوٹ پہنچتے اور میری دہائی تھی۔

نیل پکتنی مست میں لاجہ شمع کے ایک چمکدہ کڑے سے ٹوٹ گئی اور اس کا آٹا تمام سڑکرواں، یہ صدمہ یہ بات،
 راتِ اجتماعی کے ان چار یاقوتوں میں سے ایک کا چمکنا تھا۔ یہ تو، تاریخِ مہمانِ تہذیبی کی تھی۔

بزرگ - چاہے کیا ہو ، ان کو یہ بات چاہیے کہ وہ اپنے والدین کی عزت و احترام کو قائم رکھے۔
 سہرہ - ہاں ، یہ بات سچ ہے۔ ان کو یہ بات چاہیے کہ وہ اپنے والدین کی عزت و احترام کو قائم رکھے۔

[illegible]

اس کے لئے کہ وہ اپنے آپ کو ایک نئے انسان بنائے۔ اس کے لئے کہ وہ اپنے آپ کو ایک نئے انسان بنائے۔ اس کے لئے کہ وہ اپنے آپ کو ایک نئے انسان بنائے۔

ماہے۔ لکھی بدلتوتی ہیں۔ "اسی چنے خوب سے سرخ ہو گئے جو وہاں کے سب لکھی ہیں۔"

چند مہینوں کی محنت کے بعد اس کا سفر مکمل ہو گیا۔ وہ اپنے گھر میں آ کر اپنی ساری باتیں اپنے والدین سے کہنے لگا۔

[illegible]

تھیں بھی۔ یہاں طرح پریمی، فوجی، دارالان کے مال کے، سلاہتی دھرم کی طرح کے۔

تسلی نہ پڑتو، میرے ساتھ نکلیں گھر لانا، وہ جیسا کہ اس نے

یہ ہے اس کا رنگ

میں نے سنا ہے کہ ایک شخص نے کہا کہ میں نے ایک شخص کو دیکھا ہے جو کہ ایک شخص کے ساتھ تھا۔

مفسر کے لئے ان میں سے کسی ایک پر توجہ دے گا۔ ان کے حالات شہر سے باہر چوکی گاں
میں سے لے کر مغربی سرحد تک۔ ان میں سے کسی ایک پر توجہ دے گا۔

محمّد وچہ سے، یہ سب کچھ ہیں۔ یہ بادِ ریشہ وادِ سوزِ لالہ کی تپیدِ گھوڑہ
مکئی، سرسبز رہا، سب سے نکات، اور پھر سب نکات سے فکراں سے کئے اور کئے تپیدِ سوز

موتوں میں ملے گی۔ جس کے شوہر سے وہ اپنے شوہر کی بجائے اپنے شوہر کے لئے ایک اور شوہر کی تلاش میں ہے۔

پستہ پانی میں لے کر تھیں کسی بچہ تھا تو وہ دوا دوار سے سہاویں سے کام لے رہی ہیں اور بیمار بن چکر۔

[illegible]

ہندوؤں کو یہ کہنا ہے کہ وہ اپنے آپ کو "ہندو" کہتے ہیں، لیکن ان کے پاس کوئی مذہب نہیں ہے۔ ان کے پاس کوئی مذہب نہیں ہے۔ ان کے پاس کوئی مذہب نہیں ہے۔

یہ صدمہ جس کے پڑنے کی بجائیں کامیاب ہو گئی۔ البتہ جرم سراسر اور ایک ماسک کی نظر رکھنے والی تھی۔

www.park

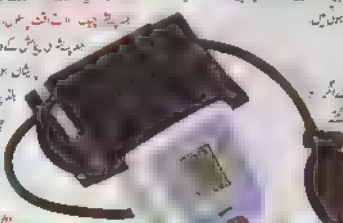
آئیڈیل بلڈ پریشر کیا ہوتا ہے؟

دواؤں کے بغیر، بلڈ پریشر کیسے ناپا جائے؟

انٹرنیٹ پر

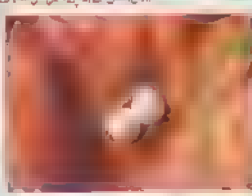
آئیڈیل بلڈ پریشر کی تعریف عام طور پر 120/80 mmHg سے کم ہوتی ہے۔ اگر آپ کا بلڈ پریشر 130/85 mmHg یا اس سے زیادہ ہو تو، آپ کو ہائپرٹینشن کا شکار قرار دیا جائے گا۔

بلڈ پریشر کی جانچ کے وقت گھبراہٹ نہ کریں۔ بلڈ پریشر عام طور پر صبح سویرے بیدار ہونے کے بعد اور صبح کو صاف کرنے کے بعد سب سے کم ہوتا ہے۔



بلڈ پریشر کی جانچ کے وقت گھبراہٹ نہ کریں۔ بلڈ پریشر عام طور پر صبح سویرے بیدار ہونے کے بعد اور صبح کو صاف کرنے کے بعد سب سے کم ہوتا ہے۔

بلڈ پریشر کی جانچ کے وقت گھبراہٹ نہ کریں۔ بلڈ پریشر عام طور پر صبح سویرے بیدار ہونے کے بعد اور صبح کو صاف کرنے کے بعد سب سے کم ہوتا ہے۔



بلڈ پریشر کی جانچ کے وقت گھبراہٹ نہ کریں۔ بلڈ پریشر عام طور پر صبح سویرے بیدار ہونے کے بعد اور صبح کو صاف کرنے کے بعد سب سے کم ہوتا ہے۔

آئیڈیل بلڈ پریشر کی تعریف عام طور پر 120/80 mmHg سے کم ہوتی ہے۔

آپ ایک وقت دو بار دواؤں کا بلڈ پریشر

چیک کروائیں

بلڈ پریشر کی جانچ کے وقت گھبراہٹ نہ کریں۔ بلڈ پریشر عام طور پر صبح سویرے بیدار ہونے کے بعد اور صبح کو صاف کرنے کے بعد سب سے کم ہوتا ہے۔

بلڈ پریشر کی جانچ کے وقت گھبراہٹ نہ کریں۔ بلڈ پریشر عام طور پر صبح سویرے بیدار ہونے کے بعد اور صبح کو صاف کرنے کے بعد سب سے کم ہوتا ہے۔

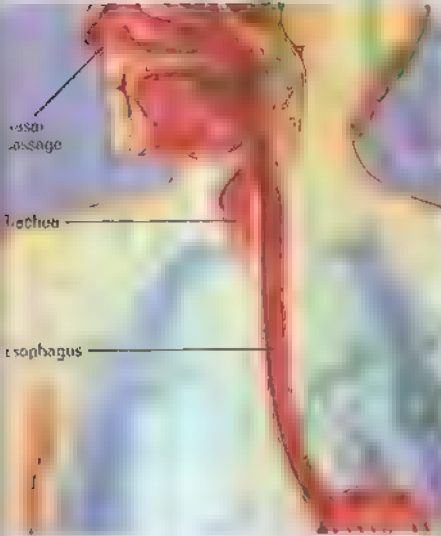
بلڈ پریشر کی جانچ کے وقت گھبراہٹ نہ کریں۔ بلڈ پریشر عام طور پر صبح سویرے بیدار ہونے کے بعد اور صبح کو صاف کرنے کے بعد سب سے کم ہوتا ہے۔

بلڈ پریشر کی جانچ کے وقت گھبراہٹ نہ کریں۔ بلڈ پریشر عام طور پر صبح سویرے بیدار ہونے کے بعد اور صبح کو صاف کرنے کے بعد سب سے کم ہوتا ہے۔

ACHALASIA

غذائی فیڈ کی خرابی کے باعث ہونے والی بیماری

آکھالسیا (Achalasia) کے بارے میں پتا ہے؟ یہ ایک ایسی بیماری ہے جس میں ہر اس شخص کے ہاضمہ کی عمل درآمد میں غذائی فیڈ میں رکاوٹ پڑتی ہے جس کی وجہ سے ہاضمہ کی عمل درآمد میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے ہاضمہ کی عمل درآمد میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے ہاضمہ کی عمل درآمد میں رکاوٹ پڑتی ہے۔



اس تکلیف میں غیر متعمد شدہ غذاؤں میں
غذائی فیڈ میں آجائی ہے یا پیچھے دوس میں
داخل ہو جاتی ہے

آہ پر کھانا ہے اور وہاں سے گزرتے
ہوئے کھانا ہضم تک پہنچتا ہے۔ لیکن
اس خرابی کی صورت میں یہ عمل درآمد
مستطاب طور پر نہیں ہوتا اور اس کی
ذاتی میں رکاوٹ ہے۔ اس کی ذاتی میں رکاوٹ ہے
کارل حالت میں پہلے سڑتے رہتے ہیں جس سے غذا

مطلق سے پیچھے رہ جاتی ہے جس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔

غذا ہاضمہ کی عمل درآمد میں رکاوٹ پڑتی ہے اور اس کی وجہ سے کھانا ہضم تک پہنچتا ہے۔
Dysphagia بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے سبب تکلیف ہوتی ہے جس میں غذا کی ہاضمہ
ہے کہ غذائی فیڈ میں رکاوٹ پڑتی ہے اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔
شیر میں۔ اس تکلیف میں ہاضمہ کی عمل درآمد میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔
جائی ہے یا پیچھے دوس میں آجائی ہے جس سے اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔
ہے اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔

اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔

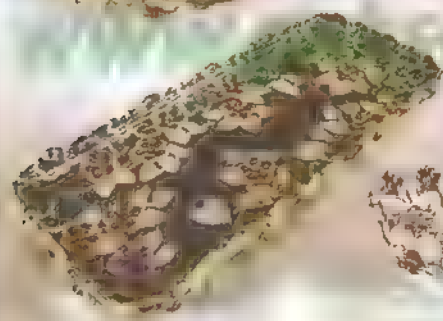
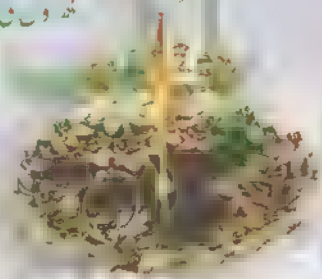
اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔
اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔
اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔
اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔
اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔
اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے۔

دودھیا اور جگمگاتے کر سٹلن
گھون بڑھات میں رونق

[illegible]

۱- در مورد این کتاب و این کتابخانه
 ۲- در مورد این کتاب و این کتابخانه
 ۳- در مورد این کتاب و این کتابخانه
 ۴- در مورد این کتاب و این کتابخانه
 ۵- در مورد این کتاب و این کتابخانه
 ۶- در مورد این کتاب و این کتابخانه
 ۷- در مورد این کتاب و این کتابخانه
 ۸- در مورد این کتاب و این کتابخانه
 ۹- در مورد این کتاب و این کتابخانه
 ۱۰- در مورد این کتاب و این کتابخانه

یہ ایک ایسی ہیروئن ہے جس نے اپنے ملک کی خدمت میں اپنی زندگی وقف کر دی۔
اس کی شہریت پاکستانی تھی اور وہ ایک بہادر لڑکی تھیں۔
ان کا نام تھا Ishtiaq، جو کہ ایک بہادر لڑکی تھیں۔
ان کے بارے میں کئی کتابیں لکھی گئے ہیں۔
ان کی شہریت پاکستانی تھی اور وہ ایک بہادر لڑکی تھیں۔



گلاس پینٹنگ

یہ شیشہ کاری ہے یا نمبر ہے محبت کی!

ادریٹین

شیشہ پر کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔ جب شیشہ پر کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے تو اسے گلاس پینٹنگ کہتے ہیں۔ گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔ گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔

شیشہ پر کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔ جب شیشہ پر کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے تو اسے گلاس پینٹنگ کہتے ہیں۔ گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔ گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔



گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔ جب شیشہ پر کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے تو اسے گلاس پینٹنگ کہتے ہیں۔ گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔

گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔ جب شیشہ پر کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے تو اسے گلاس پینٹنگ کہتے ہیں۔ گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔

گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔ جب شیشہ پر کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے تو اسے گلاس پینٹنگ کہتے ہیں۔ گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔

گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔ جب شیشہ پر کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے تو اسے گلاس پینٹنگ کہتے ہیں۔ گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔



گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔ جب شیشہ پر کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے تو اسے گلاس پینٹنگ کہتے ہیں۔ گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔

گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔ جب شیشہ پر کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے تو اسے گلاس پینٹنگ کہتے ہیں۔ گلاس پینٹنگ کے لیے کئی طرح کی شیشہ کاری کی جاتی ہے۔

